

పార్లమెంట్ ఎన్నికల వేడి మొదలవుతోంది. ప్రధాన పార్టీలన్నీ గెలుపుగుర్రాల కోసం అన్వేషిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటు శాతాన్ని పెంచుకున్న కమలదళం లోక్‌సభ ఎన్నికలపై కసరత్తు చేస్తోంది. గెలిచే అవకాశాలున్న నేతలను బరిలో నిలిపి సత్తాచాటాలని భావిస్తున్న బీజేపీ అధిష్ఠానం తమ పార్టీలోని సమర్థవంతమైన నేతల పేర్లను పరిశీలిస్తోంది. అంతేకాకుండా బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ప్రజాప్రతినిధులను తమ పార్టీలో చేర్చుకునేందుకు కూడా పావులు కదుపుతోంది. దీంతో బీజేపీ తరపున వరంగల్, మహబూబాబాద్ లోక్‌సభస్థానాల్లో పోటీకి ఎవరిని నిలపబోతోందన్న దానిపై విస్తృత చర్చజరుగుతోంది. పలువురు ఆశావహులు ఈ స్థానాల్లో పోటీకి సై అంటున్న నేపథ్యంలో.. ముగ్గురి చొప్పున పేర్లతో అందిన జాబితాపై బీజేపీ అధిష్ఠానం ఓ సర్వే కూడా జరిపిస్తోందని సమాచారం. 29న తొలి జాబితా ప్రకటన ఉంటుందన్న ప్రచారం నేపథ్యంలో బీజేపీ అభ్యర్థిత్వాలు ఎవరికి దక్కబోతున్నాయన్న ఉత్కంఠ అందరిలోనూ కనిపిస్తోంది.

- బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ మాజీలతో నేతల చర్చలు
- గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన ఓటు బ్యాంకు
- వరంగల్, మహబూబాబాద్ కోసం పలువురి ప్రయత్నాలు
- మూడేసి పేర్లతో అధిష్ఠానానికి పంపిన జాబితాపై ఫ్లాష్ సర్వే
- 29న తొలి జాబితా ప్రకటనకు అవకాశం
- అభ్యర్థిత్వాలపై శ్రేణులు, ఆశావహుల్లో ఉత్కంఠ

కమలం కసరత్తు!

'పార్లమెంట్' అభ్యర్థుల ఎంపికపై బీజేపీ దృష్టి

వరంగల్, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి ప్రతినిధి) : పార్లమెంట్ ఎన్నికలపై కమలం పార్టీ దృష్టి పెట్టింది. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని రెండు పార్లమెంట్ స్థానాల్లో పాగా వేయాలనే లక్ష్యంతో ఆ పార్టీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై ఆచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. ఇప్పటికే పార్టీలోని కీలక నేతలు ఎంపీ టికెట్ కోసం పోటీ పడుతుండగా.. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీకి ఓటు బ్యాంకు పెరగడంతో బలమైన అభ్యర్థులను బరిలో దించితే ప్రధాని మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో గెలుస్తామనే ధీమా కమలనాథుల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఇటీవల ఢిల్లీలో రాష్ట్ర ముఖ్య నేతల సమావేశంలో వరంగల్, మహ బూబాబాద్ స్థానాల నుంచి పోటీ చేసే ఆశావహుల జాబితాను అధిష్ఠానానికి అందించారు. ఈ జాబితాతో పాటు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎంపీ, ఇద్దరు మాజీ ఎమ్మెల్యేలతో జరిగిన రహస్య చర్చల గురించి ఊడా అధిష్ఠానానికి వివరించినట్లు సమాచారం. దీంతో ఎంపీ టికెట్ ఎవరికి దక్కుతుందో అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో నెలకొంది.

పోటీకి కమలం నేతల తహతహ...

వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీకి కమలం పార్టీలోని పలువురు సీనియర్, జూనియర్ నేతలు తహతహలాడుతున్నారు. ఇప్పటికే వాల్ రైటింగ్ పూర్తి చేసుకుని, తమకే టికెట్ అనే ధీమాలో కొంతమంది ఆశావహులున్నారు. ప్రధానంగా వరంగల్ (ఎస్సీ రిజర్వుడు) పార్లమెంట్ స్థానం నుంచి పొత్తులో భాగంగా ఎంఆర్‌పీఎస్ అధినేత మంద కృష్ణమాదిగ పేరు ప్రముఖంగా వినిస్తోంది. స్వయంగా ప్రధాని మోదీనే మందకృష్ణను పోటీ చేయాల్సిందిగా కోరినట్లు పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అయితే ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు మంద కృష్ణమాదిగ ఆసక్తి చూపటం లేదన్న చర్చ జరుగుతుండగా.. ఒకవేళ ఆయన వరంగల్ నుంచి పోటీకి సుముఖంగా లేకపోతే పెద్దపల్లి బరిలోనైనా దింపాలని బీజేపీ అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. వరంగల్ నుంచి మంద కృష్ణమాదిగ తరువాత రిటైర్డ్ పోలీస్ ఉన్నతాధికారి కృష్ణప్రసాద్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. కొంత కాలంగా బీజేపీ టికెట్ కోసం కృష్ణప్రసాద్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాగే ఎస్సీ మోర్చ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండేటి శ్రీధర్ కూడా టికెట్ కోసం అధిష్ఠానంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వర్ధన్నపేట నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన శ్రీధర్ మరోసారి ఎంపీ బరిలో నిలవడం ద్వారా తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వీరితో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యే బొజ్జపల్లి రాజయ్య కుమారుడు సుభాష్, పరకాలకు చెందిన బీజేపీ సీనియర్ నేత దుబాసి వాసుదేవ్, పరకాల మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ రాజభద్రయ్య తదితరులు కూడా టికెట్ కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలాగే ఎస్టీ రిజర్వుడు స్థానమైన మహబూ బాబాద్ టికెట్ కోసం పలువురు నేతలు తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహబూబాబాద్ నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన హుస్సేన్‌నాయక్, యాప సీతయ్య, కృష్ణవేణి నాయక్‌లతో పాటు ఓ రిటైర్డ్ ఉద్యోగి కూడా రేసులో ఉన్నారు.

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన బీజేపీ గ్రాఫ్..

ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గ్రాఫ్ కాస్త పెరగటం కమలనాథులు జోష్‌లో ఉన్నారు. వరంగల్ పార్లమెంట్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,63,556ఓట్లు రాగా.. బీఆర్ఎస్‌కు 4,33,368ఓట్లు, బీజేపీకి 1,56,638ఓట్లు పోలయ్యాయి. ప్రధానంగా బీజేపీకి పరకాల, వరంగల్‌తూర్పు, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గాల్లో భారీగా ఓట్లు పోలయ్యాయి. భూపాలపల్లి, వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గాల్లో ఉనికి చాటుకుంది. పాలకుర్తి, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ నియోజకవర్గాల్లోనే చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో ఓట్లు రాలేదు. అలాగే మహబూబాబాద్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,85,897ఓట్లు పోలవగా.. బీఆర్ఎస్‌కు 4,43,910ఓట్లు వచ్చాయి. బీజేపీకి 34,431ఓట్లు లభించాయి. మహబూబాబాద్‌లో మినహా పెద్దగా ఎక్కడ బీజేపీ ఓటు బ్యాంకు పెరగలేదు. అయితే ప్రస్తుతం అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం తరువాత ప్రజల చూపు బీజేపీ వైపు మళ్లిందని ఆ పార్టీ నేతలు భావిస్తున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఓటరు నాడి కూడా మారుతుందని కాషాయం నేతలు అంచనా వేస్తున్నారు. దీంతో మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో పాగా వేస్తామనే ధీమాతో కమలనాథులు ఉన్నారు.

గోడ దూకేస్తారా..?

వరంగల్, మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ స్థానాలపై దృష్టిపెట్టిన బీజేపీ నేతలు ఇతర పార్టీల్లోని కీలక నేతలను చేర్చుకునేందుకు చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో హోమ్ మంత్రి అమిత్‌షా, జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డాతో రాష్ట్రానికి చెందిన కీలక నేతలు భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్, మహబూబాబాద్ స్థానాల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. అధిష్ఠానానికి రెండు స్థానాల నుంచి టికెట్ ఆశిస్తున్న ముగ్గురేసి ఆశావహుల జాబితాను అందించారు. రాష్ట్ర నాయకత్వం ఇచ్చిన జాబితాపై జాతీయ నాయకత్వం ఫ్లాష్ సర్వే చేయిస్తున్నట్లు తెలిసింది. అయితే వీరే కాకుండా ఇరత పార్టీల నుంచి టికెట్ ఇస్తే వచ్చేవారెవరున్నారని అధిష్ఠానం ఆరా తీసింది. వరంగల్ ఎంపీ స్థానం నుంచి పోటీ చేయాలని బీఆర్ఎస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎమ్మెల్యేతో ఇప్పటికే రహస్య చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు అధిష్ఠానానికి వివరించినట్లు సమాచారం. అయితే పార్టీ మారడంపై సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యే డైలమాలో ఉన్నట్లుగా తెలిపారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీల మధ్య పొత్తు ప్రచారం కూడా పార్టీ మారే నేతలపై ప్రభావం

మిగతా 4వ పేజీలో..

ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ప్రజల్లో చైతన్యం పెరగాలి

- సైబర్ క్రైం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- అదనపు కలెక్టర్ డేవిడ్



కలెక్టరేట్‌లో ఆర్‌బీఐ పోస్టర్లను ఆవిష్కరిస్తున్న అదనపు కలెక్టర్ డేవిడ్

మహబూబాబాద్, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి) : ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ప్రజల్లో చైతన్యం పెంచేందుకు భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నట్లు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ఎం.డేవిడ్ తెలిపారు. మహబూబాబాద్‌లోని కలెక్టరేట్‌లో రిజర్వు బ్యాంకు ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన పోస్టర్లను సోమవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ఆర్థిక వ్యవహారాలపై ప్రజల్లో చైతన్యం అవసరమన్నారు. అదే విధంగా సైబర్ క్రైం పట్ల అప్రమత్తత అవసరమన్నారు. బ్యాంకు లావాదేవీల పట్ల నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకోవాలని, అందుకు కావాల్సిన వాటిని పెంపొందించుకుని రుణాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. ప్రజలు తమ సొమ్మును కూడబెట్టు కోవడంతో పాటు పెంపొందించుకునేందుకు ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. స్థిరాస్తులు, ఉన్నత విద్య కోసం రుణాలు పొందవచ్చని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు సమాదేవి, పురుషోత్తం, సుధాకర్, బాలరాజు, నర్సింహాస్వామి పాల్గొన్నారు.

దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలి

గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ఎం.డేవిడ్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం గ్రీవెన్స్ సెల్ నిర్వహించగా, జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన వారు 76 దరఖాస్తులను అధికారులకు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. గ్రీవెన్స్‌కు వచ్చిన దరఖాస్తులను పెండింగ్‌లో ఉంచకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జడ్పీ సీఈవో రమాదేవి, సీపీవో సుబ్బారావు పాల్గొన్నారు.

పూనుగొండ్లలో పగిడిద్దరాజు జాతర

- రేపటి నుంచి మూడు రోజుల పాటు ప్రత్యేక పూజలు



మండలంలోని పూనుగొండ్లలో పగిడిద్దరాజు ఆలయం, పూజలందుకుంటున్న పగిడిద్దరాజు గద్దె

గంగారం, ఫిబ్రవరి 26: మహబూబాబాద్ జిల్లా గంగారం మండలం పూనుగొండ్లలో ఈ నెల 28వ తేదీ నుంచి పగిడిద్దరాజు జాతర మూడు రోజుల పాటు వైభవంగా జరుగుతుందని ఆలయ ప్రధాన పూజారి పెనక రాజేశ్వర్ తెలిపారు. మేడారంలోని సమ్మక్క, సారలమ్మ జాతరకు వెళ్లిన పగిడిద్దరాజు పూనుగొండ్లకు తిరిగి వచ్చిన తరువాత నాగవెల్లి జాతర చేస్తామని చెప్పారు. 28న బుధవారం ఉపవాసంతో పగిడిద్దరాజు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసి సాయంత్రం గుట్ట(వనం) నుంచి దేవుడిని గుడికి తీసుకువస్తామన్నారు. గురువారం రోజున స్వామి, అమ్మవారిని ఊరేగించిన అనంతరం గ్రామ శివారులోని పెద్దచెరువులో గంగ స్నానం చేయిస్తామని చెప్పారు. శుక్రవారం సాయంత్రం వరకు భక్తులు మొక్కులు చెల్లించు కుంటారని, సాయంత్రం వన ప్రవేశం ఉంటుందని తెలిపారు. దీంతో జాతర ముగుస్తుందని పూజారి రాజేశ్వర్ పేర్కొన్నారు. ఈ జాతరలో పెనక వంశస్థులు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

తొర్రూరు డిపో ఆదాయం రూ.95 లక్షలు

- మేడారం జాతరకు 26వేల మంది తరలింపు : డీఎం విశ్వనాథ్



జాతర ఆదాయం వివరాలు వెల్లడిస్తున్న డీఎం విశ్వనాథ్

తొర్రూరు, ఫిబ్రవరి 26 : మేడారం మహాజాతరకు నడిపిన ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసుల ద్వారా తొర్రూరు డిపోకు రూ.95 లక్షల ఆదాయం సమకూరినట్లు డిపో మేనేజర్ బి.విశ్వనాథ్ తెలిపారు. పట్టణంలోని బస్టాండ్ వద్ద సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 18 నుంచి 25వ తేదీ వరకు మేడారానికి తొర్రూరు, వర్ధన్నపేట పాయింట్‌ల నుంచి 186 బస్సులను 625 ట్రిప్పుల ద్వారా సుమారు 26వేల మంది భక్తులను తరలించినట్లు చెప్పారు. వీరి ద్వారా డిపోకు రూ.95 లక్షల ఆదాయం సమకూరిందన్నారు. ఇందులో మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా రూ.50 లక్షలు, టికెట్‌ల ద్వారా రూ.45 లక్షల ఆదాయం వచ్చిందన్నారు. 55 మంది వలంటీర్లు, 558 మంది డ్రైవర్, కండక్టర్లు, ఇతర సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తించారని తెలిపారు. ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఆటంకాలు కలగకుండా వారిని గమ్య స్థానాలకు చేర్చారన్నారు. ఎలాంటి సంఘటనలు జరగకుండా జాతర విధులను ప్రశాంతంగా నిర్వహించిన సిబ్బందికి, భక్తులకు డీఎం విశ్వనాథ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రైతులకు మద్దతుగా సీపీఐ చలో కలెక్టరేట్

- ర్యాలీని అడ్డుకుని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు
- వ్యవసాయ మార్కెట్ సెంటర్‌లో ఎస్‌కేఎం నేతల ఆందోళన



మహబూబాబాద్‌లో చలో కలెక్టరేట్‌కు ర్యాలీగా బయలుదేరిన సీపీఐ నాయకులు

మహబూబాబాద్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కనీస మద్దతు ధర కోసం ఉద్యమిస్తున్న రైతాంగంపై కాల్పులు, అక్రమ కేసులు పెట్టడం, ప్రభుత్వ నిర్బంధాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ, డబ్ల్యూటీవో నుంచి భారత్ వైదొలగాని మహబూబాబాద్ పట్టణంలో సీపీఐ, ఎస్‌కేఎం వేర్వేరుగా ఆందోళనలు చేపట్టాయి. సీపీఐ జిల్లా సమితి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం రైతాంగానికి మద్దతుగా చలో కలెక్టరేట్‌లో భాగంగా ర్యాలీ చేపట్టారు. స్థానిక గాంధీ పార్కు వద్ద ఆరంభమైన ర్యాలీ కలెక్టరేట్ వైపు వెళ్తుండగా పోలీసులు మధ్యలో అడ్డుకుని 50 మందిని అరెస్టు చేసి టౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి బి.విజయసారథి మాట్లాడుతూ... ఢిల్లీలో ఆందోళన చేస్తున్న రైతాంగంపై కేంద్ర సర్కార్ పాశవికంగా దాడులు చేస్తూ, కాల్పులు జరుపుతూ యువ రైతును పొట్టన పెట్టుకుందని ఆరోపించారు. వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ప్రధాని మోదీకి పతనం తప్పదన్నారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం రైతులపై దాడులు ఆపకపోతే ఉద్యమాలను ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు తమ్మెర విశ్వేశరరావు, బి.అజయ్‌సారథిరెడ్డి, నల్లు సుధాకర్‌రెడ్డి, కట్టెబోయిన శ్రీనివాస్, పెరుగు కుమార్, రేషపల్లి నవీన్, పాండురంగాచారి, చింతకుంట్ల వెంకన్న, వరిపెల్లి వెంకన్న, మామిండ్ల సాంబలక్ష్మి, నాగేశ్వర్‌రావు, శేఖర్, శ్రీనివాస్, రాజన్న, శ్రావణ్, వెంకట్‌రెడ్డి, మేక వీరన్న, లోకేష్, వేణు, చిరంజీవి, అశోక్, ప్రవీణ్, పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ సెంటర్‌లో ఎస్‌కేఎం నేతల ఆందోళన

వరల్డ్ ట్రేడ్ ఆర్గనైజేషన్(డబ్ల్యూటీవో) నుంచి భారత్ వైదొలగాని సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా(ఎస్‌కేఎం) ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ సెంటర్‌లో ధర్నా చేపట్టి ప్రధాని మోదీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్‌కేఎం నేతలు మండల వెంకన్న, నల్లు సుధాకర్ మాట్లాడుతూ.. అబుదాబిలో డబ్ల్యూటీవో సదస్సు ప్రారంభమవుతున్న తరుణంలో దేశ వ్యాప్తంగా క్విట్ ఇండియా డే పాటిస్తూ ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ నుంచి భారత్ వైదొలగాలని, ఢిల్లీలో రైతాంగం ఉద్యమ సమయంలో ప్రధాని మోదీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కనీస మద్దతు ధర చట్టం, రుణ విముక్తి చట్టం చేయడంతో పాటు విద్యుత్ సవరణ చట్టం-2020ని రద్దు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు గునిగంటి రాజన్న, గుజ్జు దేవేందర్, నందగిరి వెంకటేశ్వర్లు, తాజ్‌పాషా, శక్క సోమన్న, ఎస్కే.బాబు, హెచ్.లింగన్న, బాలమల్లు, వెంకన్న, లక్ష్మయ్య సోమయ్య, పాపయ్య, నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్‌కు పోటెత్తిన మిర్చి

- మానుకోటలో పుంజుకుంటున్న ధరలు



మహబూబాబాద్ మార్కెట్‌కు అమ్మకానికి వచ్చిన మిర్చి

మహబూబాబాద్ అగ్రికల్చర్, ఫిబ్రవరి 26: మహబూబాబాద్ లోని వ్యవసాయ మార్కెట్‌కు సోమవా రం 15 వేల బస్తాలకు పైగా మిర్చి వచ్చింది. 616 లాట్లకు టోకెన్‌లు జారీ చేయగా, 5,807 మిర్చి బస్తా లకు వేలం పాటలు నిర్వహించారు. ఇంకా యార్డులో 10వేల బస్తాల వరకు వేలం పాటలు కాకుండా మిర్చి ఉండిపోయింది. పండుగ సెలవుల తర్వాత మిర్చి ధరలు పుంజుకుంటున్నాయి. మార్కెట్‌లో సోమవారం గరిష్ఠ ధర రూ.21,489 పలుకగా, కనిష్ఠ ధర రూ.10,110, సగటున రూ.20,410 ధర పలికింది. సెలవుల ముందు గరిష్ఠ ధర రూ.21,400, కనిష్ఠ ధర రూ.9,311గా ఉంది. కాగా, కేసముద్రం వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో గరిష్ఠ ధర రూ.21,199, కనిష్ఠ ధర రూ.16వేలు మాత్రమే పలికింది.

రేపటి నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలు షురూ..

- జిల్లాలో ఏర్పాట్లు పూర్తి..
- ఒక్క నిమిషం నిబంధన అమలు
- 19 సెంటర్లు.. 9,469 మంది విద్యార్థులు

మహబూబాబాద్ ఎడ్యుకేషన్, ఫిబ్రవరి 26 : ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు ఈ నెల 28వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ మేరకు జిల్లాలో అధికారులు పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేశారు. పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా పరీక్ష కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నారు. మానుకోట జిల్లా వ్యాప్తంగా 19 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ సంవత్సరం జనరల్ విద్యార్థులు 3,329 మంది, వొకేషనల్ విద్యార్థులు 1,231 మంది వెరసి 4,560 మంది, ద్వితీయ సంవత్సరం జనరల్ విద్యార్థులు 3,685, వొకేషనల్ విద్యార్థులు 1,224 వెరసి 4,909 మంది విద్యార్థులు హాజరు కానున్నారు. ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగనున్నాయి.

విద్యార్థులను గంట ముందుగానే పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించనున్నారు. ఒక్క నిమిషం ఆలస్యమైనా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించబోమని ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ నిబంధన విధించింది. 19 మంది చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లు, డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్లు, ఇద్దరు కస్టోడియన్ అధికారులు, ఒక ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్, సిట్టింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలతో పాటు 120 మంది ఇన్విజిలేటర్లు విధులు నిర్వహించనున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన 19 సెంటర్లలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఆయా పరీక్ష కేంద్రాల్లో అమర్చిన సీసీ కెమెరాల నిఘాలోనే చీఫ్ సూపరింటెండెంట్ సమక్షంలో పరీక్ష పత్రాలను ఓపెన్ చేసి విద్యార్థులకు అందజేస్తారు. దీని ద్వారా ఏ సమయంలో పేపర్లు ఓపెన్ చేశారో.. ఎవరెవ్వరు ఉన్నారనే విషయం కెమెరాలో నిక్షిప్తం కానుంది.

జిల్లా పరీక్షల నిర్వహణ కమిటీ పర్యవేక్షణ

జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు జిల్లా పరీక్షల నిర్వహణ కమిటీ పర్యవేక్షణలో జరుగనున్నాయి. జిల్లా కలెక్టర్ పర్యవేక్షణలో ఉన్న ఈ కమిటీలో సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్, డీఐఈవో, సీనియర్ ప్రిన్సిపాల్ సభ్యులుగా ఉంటారు. డిప్యూటీ తహసీల్దార్, ఏఎస్ఐ, జూనియర్ లెక్చరర్ లతో కూడిన ఒక ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్, ఇద్దరు సభ్యులతో కూడిన సిట్టింగ్ స్క్వాడ్, డీఐఈవో జిల్లా పరీక్షల సంఘం స్క్వాడ్‌లు పర్యవేక్షించనున్నారు.



మహబూబాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్ కళాశాల పరీక్ష కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరా

అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి..



సమ్మెట సత్యనారాయణ, డీఐఈవో, మహబూబాబాద్

జిల్లాలో ఈ నెల 28 నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వార్షిక పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశాం. పరీక్ష కేంద్రాల్లో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాం. విద్యార్థులు గంట ముందు పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలి. బయటి వ్యక్తుల మాటలు, ప్రలోభాలకు లోను కాకుండా ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పరీక్షలు రాయాలి.

పరీక్షల షెడ్యూల్ ఇదే..

మొదటి సంవత్సరం	
తేదీ	పేపర్-1
28-02-2024	తెలుగు/సంస్కృతం, హిందీ
01-03-2024	ఇంగ్లీషు
04-03-2024	గణితం-ఎ, వృక్షశాస్త్రం, సివిక్స్
06-03-2024	గణితం-బి, జంతుశాస్త్రం, చరిత్ర
11-03-2024	భౌతికశాస్త్రం, అర్థశాస్త్రం
13-03-2024	రసాయశాస్త్రం, వాణిజ్యశాస్త్రం
15-03-2024	పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, బ్రిడ్జి కోర్స్ గణితం (బైపీసీ విద్యార్థులకు)
18-03-2024	మోడ్రన్ లాంగ్వేజ్, జియోగ్రఫీ
ద్వితీయ సంవత్సరం	పేపర్-2
29-02-2024	తెలుగు/సంస్కృతం, హిందీ
02-03-2024	ఇంగ్లీషు
05-03-2024	గణితం-ఎ, వృక్షశాస్త్రం, పౌరశాస్త్రం
07-03-2024	గణితం-బి, జంతుశాస్త్రం, చరిత్ర
12-03-2024	భౌతికశాస్త్రం, అర్థశాస్త్రం
14-03-2024	రసాయన శాస్త్రం, వాణిజ్యశాస్త్రం
16-03-2024	పబ్లిక్ అడ్మినిస్టేషన్, బ్రిడ్జి కోర్స్ గణితం (బైపీసీ విద్యార్థులకు)
19-03-2024	మోడ్రన్ లాంగ్వేజ్, జియోగ్రఫీ

కమలం కసరత్తు!

(3వ పేజీ తరువాయి)

చూపుతోంది. అలాగే మహబూబాబాద్ ఎంపీ స్థానం నుంచి కూడా ఓ మాజీ ఎంపీతో చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు పేర్కొంటున్నారు. ఎంపీ టికెట్‌తో పాటు ఎన్నికల ఖర్చుపై హమీ ఇస్తే పార్టీ మారడానికి సదరు మాజీ ఎంపీ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. అలాగే కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ఎమ్మెల్యేతో మహబూబాబాద్ ఎంపీ సీటు విషయంపై అంతర్గతంగా చర్చలు జరిగినట్లుగా బీజేపీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. మహబూబాబాద్ కాంగ్రెస్ టికెట్ ఆశించిన సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యేకు ఓ మంత్రి నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోందని, దీంతో బీజేపీ నుంచి ఆఫర్ రావటంతో సదరు మాజీ ప్రజాప్రతినిధి పార్టీ మార్పుపై కార్యకర్తలతో సమాలోచనలు చేస్తున్నట్టు సమాచారం. ఇక ఈ నెల 29న బీజేపీ తొలి జాబితాను ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తుండగా.. రాష్ట్రం నుంచి పది స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించే అవకాశం ఉందని, వాటిలో ఉమ్మడి జిల్లాలోని రెండు స్థానాల్లో అభ్యర్థులు ఖరారవుతారా? లేక పార్టీ మారే నేతల కోసం ఎదురుచూసి చివరి నిమిషంలో ప్రకటిస్తారా అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో కనిపిస్తోంది.

పరిహారం చెల్లించండి..

సమస్యలు పరిష్కరించండి

తాడిచర్ల ఓసీపీలో భూ నిర్వాసితుల ధర్నా

ఐదు గంటల పాటు బైఠాయింపు

చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ హామీతో విరమణ

మల్హర్, ఫిబ్రవరి 26 : ఓపెన్‌కాస్ట్ కోసం ఇళ్లు, భూములు సేకరించి ఏళ్లు గడుస్తున్నా పరిహారం చెల్లించడం లేదని, సమస్యలను పరిష్కరించడం లేదని జయశంకర్ భూపాపల్లి జిల్లాలోని తాడిచర్ల ఓసీపీ డేంజర్ జోన్ పరిధిలోని పెద్ద తాడిచర్ల భూ నిర్వాసితులు ఆందోళనకు దిగారు. సోమవారం ఓసీపీలో జరుగుతున్న పనులను అడ్డుకొని ధర్నా నిర్వహించారు. పరిహారం చెల్లించకపోవడంతో పాటు.. స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు, పునరావాస కల్పన లాంటివి చేయడం లేదని సమస్యల పరిష్కారం గురించి పట్టించుకోవడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుమారు వంద మందికి పైగా నిర్వాసితులు నిరసనలో పాల్గొనగా.. ఓసీపీలో ఎలాంటి ఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. నిర్వాసితులు ఓసీపీలోకి వెళ్లేందుకు యత్నించగా పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. మహిళా నిర్వాసితులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రావడంతో పోలీసుల వారిని నిలువరించేందుకు ఇబ్బందులు పడ్డారు. గతంలో ఓసీపీకి భూములు ఇచ్చే సమయంలోనే ఇళ్లు కూడా తీసుకుంటామంటేనే బొగ్గు వెలికితీతకు భూములను ఇచ్చామని, నాడు తమను మభ్యపెడుతూ ఇళ్లకు నెంబర్లను వేశారని, గతేడాది కూడా ఇలాగే ఇళ్లకు నెంబర్లు వేసి పీఎస్ కూడ పబ్లిష్ చేశారని పేర్కొన్నారు. పీఎస్ కాల పరిమితి ముగియడంతో దాని ఊసే లేదని సమస్య మళ్లీ మొదటికి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓసీపీలో నిత్యం జరిగే బ్లాసింగుల వల్ల ఇళ్లు బీటలు వారుతున్నాయని, ఇళ్లు నేలమట్టమై గాయాలపాలైన వారు కూడా ఉన్నారన్నారు. ఓసీ వల్ల దుమ్ము, దూళి ఎగిసిపడి.. ఇళ్లలోకి చేరి ఆహర పదార్థాలు, నీరు కలిషితమవుతునాయని, వేసవిలో ఆరు బయట నిద్రించే అవకాశం కూడా ఉండటం లేదని పేర్కొంటున్నారు. బ్లాస్టింగ్ అనంతరం వెలువడుతున్న విషవాయువుల వల్ల అనారోగ్యాల పాలై ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నామన్నారు. ఓసీ వల్ల భూములు కోల్పోయి కూలీ పని కోసం పది, పదిహేను కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, ఏక్షణంలో ఏజరుగుతుందో తెలియక దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లో తాము బతుకుతున్నామని నిర్వాసితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పరిహారం, ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించేంత వరకు కదిలేది లేదని ఓసీపీలోనే బైటాయించారు.

కాటారం డీఎస్పీ రాంమోహన్‌రెడ్డి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకున్నారు. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ సిద్దయ్య అక్కడకు చేరుకుని నిర్వాసితుల సమస్యలను విని.. నాలుగు నెలల్లో ఇళ్లు సేకరిస్తామని, ఏఎమ్మార్ అధికారులతో మాట్లాడి స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశం కల్పించడానికి కృషి చేస్తామని చెప్పడంతో నిర్వాసితులు శాంతించారు. కాటారం, మహదేవపూర్ సీఐలు నాగార్జునరావు, రాజేశ్వర్‌రావుతో పాటు ఎస్ఐలు, సిబ్బంది బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ నిరసనలో ఎంపీటీసీ రావుల కల్పన, భూ నిర్వాసితులు ఆర్నీ సత్యనారాయణ, రామిడి గట్టయ్య, బండి స్వామి, రావుల ఆంజనేయులు, ముడితనపెల్లి ప్రభాకర్, బండి శ్రీనివాస్, రమేష్, మహేందర్, ముద్రవేన కిష్టయ్య, మొండి, వెంకన్న, రాజసమ్మయ్య, యువకులు పాల్గొన్నారు.

అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రవి

హనుమకొండ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ అదనపు డీసీపీగా రవి సోమవారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన బదిలీలలో రవి జోగులాంబ జిల్లా నుంచి వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్‌కు బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో రవి సోమవారం విధుల్లో చేరారు. రవికి వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా అడ్మిన్ అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. విధుల్లో చేరిన తర్వాత వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించారు. సీపీ రవికి పలు సూచనలు చేశారు.

సాహిత్య వికాసానికి కేయూ తెలుగు విభాగం కృషి

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : తెలుగు సాహిత్య వికాసానికి కాకతీయ యూనివర్సిటీ తెలుగు విభాగం రిటైర్డు ప్రొఫెసర్లు చేసిన కృషి అమోఘమైందని కేయూ, పాలమూరు వర్సిటీల మాజీ వైస్ చాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ వి.గోపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. కేయూ సెనెట్ హాల్‌లో తెలుగు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ బన్న ఐలయ్య అధ్యక్షతన సోమవారం రెండు రోజుల జాతీయ సదస్సు ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు ఆచార్యుల సాహిత్యసేవ అనే అంశంపై జరిగిన సదస్సుకు గోపాల్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. పరిశోధనలో తెలుగు ఆచార్యుల కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని చెప్పారు. కేయూ రిటైర్డు ప్రొఫెసర్ కోవెల సుప్రసన్నాచార్య సదస్సు ప్రారంభ ఉపన్యాసం చేశారు. తెలుగు విభాగం ప్రతీ ఏడాది విమర్శిని పరిశోధన పుస్తకాన్ని వెలువరించినట్లు చెప్పారు. సదస్సులో కీలక ప్రసంగం చేసిన ప్రొఫెసర్ కె. కాత్యాయనీ విద్మహే మాట్లాడుతూ సమాజంలోని అనేక పార్శ్వాలకు కేయూ తెలుగు విభాగం బీజం చేసిందన్నారు. సదస్సు డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ బన్న అయిలయ్య మాట్లాడుతూ.. తెలుగు పూర్వ ఆచార్యుల సాహిత్య కృషిని నేటి తరం విద్యార్థులకు తెలియజేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.

వర్సిటీ ధనాన్ని అక్రమంగా లాయర్‌కు చెల్లించారు

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : కాకతీయ యూనివర్సిటీలో వకాలత్ వేయని లాయర్‌కు రూ. 5 లక్షలను అక్రమంగా చెల్లించారని కేయూ అధ్యాపకుల సంఘం జనరల్ సెక్రటరీ డాక్టర్ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ పి.మల్లారెడ్డికి సోమవారం రిజిస్ట్రార్ చాంబర్‌లో కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా అకూట్ జనరల్ సెక్రటరీ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు మాట్లాడుతూ.. వీసీ ప్రైవేట్ కేసుకు ప్రభుత్వ ధనాన్ని వెచ్చించి ప్రజా ధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఉద్యమనేత ఖలీల్

వడ్డెపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: తెలంగాణ ఉద్యమ నేత, జలీల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ ఎంఏ ఖలీల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు సమక్షంలో ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఖలీల్‌కు కాంగ్రెస్ కండువా కప్పి మంత్రి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.



కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుతున్న మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్థాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేనివాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్నాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే....

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సీడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదార్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్టానిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్నవాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.

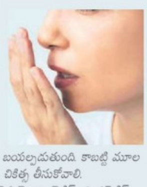


వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

మహిళలు ఆర్థిక ప్రగతి సాధించాలి

డీఆర్‌డీఏ పీడీ పురుషోత్తం

మహబూబాబాద్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : మహిళా సంఘాల సభ్యులు బ్యాంకులు అందించే రుణాలను అందిపుచ్చుకుని ఆర్థిక ప్రగతి సాధించాలని డీఆర్‌డీఏ పీడీ పురుషోత్తం అన్నారు. మహబూబాబాద్‌లోని జిల్లా సమాఖ్య భవనంలో సోమవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీడీ మాట్లాడుతూ.. డ్వాక్రా మహిళలు రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఉపాధి పొందుతూ.. ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలన్నారు. తీసుకున్న రుణాలను ప్రతి నెల క్రమం తప్పకుండా చెల్లించాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీపీఎం శ్రీనివాస్, ఏపీఎం తిలక్, ఉపేందర్, దేవేంద్రాచారి, రమేష్, సోమనర్సయ్య శ్రీలత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంజనీరింగ్ కళాశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తా

ఎమ్మెల్యే భూక్య మురళీనాయక్

మహబూబాబాద్ ఎడ్యుకేషన్, ఫిబ్రవరి 26 : ఇంజనీరింగ్ కళాశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యే భూక్య మురళీనాయక్ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ఇంజనీరింగ్ కళాశాలను సోమవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... కళాశాలలో విద్యనభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు ఎలాంటి సమస్యలున్నా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. ఒకప్పుడు ఇంజనీరింగ్ విద్య అభ్యసించాలంటే వరంగల్, హైదరాబాద్ లాంటి సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చేదన్నారు. ప్రస్తుతం మన జిల్లాలోనే అందుబాటులోకి వచ్చిందని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. హాస్టల్‌లో ఉన్న వసతుల గురించి విద్యార్థులను అడిగారు. విద్యార్థుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించరాదని, అలా వ్యవహరించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎమ్మెల్యే హెచ్చరించారు.

పాత పద్ధతిలోనే పదోన్నతులు కల్పించాలి



కలెక్టరేట్ ఎదుట ఆందోళన చేస్తున్న సీఐటీయూ నేతలు, అంగన్‌వాడీ హెల్పర్స్

మహబూబాబాద్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26 : అంగన్‌వాడీ హెల్పర్స్‌కు పాత పద్ధతిలోనే పదోన్నతి సౌకర్యం కల్పిస్తూ వయోపరిమితిని 50 ఏళ్లకు పెంచాలని సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఆకుల రాజు, కుంట ఉపేందర్ అన్నారు. మహబూ బాబాద్‌లోని కలెక్టరేట్ ఎదుట సోమవారం సీఐటీయూ అనుబంధ అంగన్‌వాడీ వర్కర్స్‌అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలకు పదోన్నతి సౌకర్యం విద్యార్హత ఎస్సెస్సీ ఉన్న దానిని ఇంటర్‌కు మార్చారని అన్నారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో అంగన్‌వాడీ హెల్పర్స్ పదోన్నతి విషయంలో అనేక మంది నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈనిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతిపత్రాన్ని అందించారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా కార్యదర్శి స్నేహబిందు, మంగమ్మ, మౌనిక, యమున, సరోజ, సుజాత, జ్యోతి, శిల్ప పాల్గొన్నారు.

'పల్స్‌పోలియో'ను విజయవంతం చేయాలి

గంగారం, ఫిబ్రవరి 26 : మార్చి 3న జరిగే పల్స్‌పోలియో కార్యాక్రమం విజయవంతం చేయాలని పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి ప్రత్యూష అన్నారు. గంగారంలో సోమవారం జరిగిన మండల టాస్క్‌ఫోర్సు సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మండలంలో రెండు పీహెచ్‌సీలలో 8 సబ్ సెంటర్ల పరిధిలో 05 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు 1,344 మంది ఉన్నారని అన్నారు. గంగారం పీహెచ్‌సీ పరిధిలో 783 మంది చిన్నారులకు 12 పోలింగ్ కేంద్రాలతో పాటు ఒక మొబైల్ టీం, కోమట్లగూడెం పీహెచ్‌సీ పరిధిలో 561 మంది చిన్నారులకు 12 కేంద్రాలు, రెండు మొబైల్ టీంలు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. మండలంలో జనవరి 3వ తేదీ నాటికి అప్పుడే పుట్టిన చిన్నారి నుంచి ప్రతి ఒక్కరికి పోలియో చుక్కలు వేయాలన్నారు. అందుకు గాను స్థానిక ఏఎన్‌ఎంలకు, ఆశా కార్యకర్తలకు, అంగన్‌వాడీ టీచర్లకు పోలియో చుక్కలు వేసే శిక్షణ ఇచ్చారు. సమావేశంలో కోమట్లగూడెం పీహెచ్‌సీ వైద్యుడు మురళీధర్, ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ రామలక్ష్మి, హెచ్‌వీ సరోజని, పంచాయతీ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

ఆరో తరగతిలో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

మహబూబాబాద్ ఎడ్యుకేషన్, ఫిబ్రవరి 26 : జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, మహబూబాబాద్ రీజియన్‌లలో తెలంగాణ ఏకలవ్య గురుకుల విద్యాలయాల్లో 2024-25 విద్యా సంవత్సరంలో 6వ తరగతిలో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ప్రాంతీయ సమన్వయకర్త(ఆర్సీవో) పి.ఆగస్టిన్ సోమవారం తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఐదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు అర్హులని, మార్చి 22 వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు http://tsemrs.telangana.gov.in వెబ్‌సైట్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న విద్యార్థులకు ఏప్రిల్ 21న ప్రవేశ పరీక్ష ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రవేశ పరీక్షలో వచ్చిన మార్కులు, రిజర్వేషన్ ఆధారంగా ప్రవేశాలు కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని కురవి, సీరోలు, కొత్తగూడ, బయ్యారం, గూడూరులో గురుకుల పాఠశాలలు ఉన్నాయని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు.

వైభవంగా మహాగాయత్రీదేవి కల్యాణోత్సవం

ప్రత్యేక పూజలు చేసిన ఎమ్మెల్యే


మహాగాయత్రీదేవి-విశ్వబ్రహ్మ ఆది దంపతుల కల్యాణంలో తాళిబొట్టును చూపిస్తున్న అర్చకుడు


పూజలు చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే మురళీనాయక్

మహబూబాబాద్ ఎడ్యుకేషన్, ఫిబ్రవరి 26 : మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రం నర్సంపేట రోడ్డులోని మహాగాయత్రిదేవి ఆలయంలో అర్చకులు వంకోజు వెంకటేశ్వరాచార్యులు, వంకోజు జలేంద్రాచార్యుల వేదమంత్రోచ్చరణల నడుమ అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి వైభవంగా కల్యాణం జరిపించారు. స్థానిక దేవాలయంలో శ్రీ మహాగాయత్రిదేవి విశ్వబ్రహ్మ భగవానుల బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం ఉదయం వివిధ పూజలు చేసిన అర్చకులు 10.05 గంటలకు మహాగాయత్రిదేవి-విశ్వబ్రహ్మ ఆది దంపతుల కల్యాణం జరిపించారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు అన్నప్రసాద వితరణ చేపట్టారు. సాయంత్రం 4 గంటలకు మహాగాయత్రిదేవి అమ్మవారి రథోత్సవం వైభవోపేతంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో మునిసిపల్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ పాల్వాయి రామ్మోహన్‌రెడ్డి, అర్చకులు రవీంద్రాచారి, పూర్ణానందచార్యులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తా..

జిల్లా కేంద్రంలోని మహాగాయత్రిదేవి-విశ్వబ్రహ్మ ఆదిదంపతుల కల్యాణానికి హాజరైన ఎమ్మెల్యే భూక్య మురళీనాయక్‌కు అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. మహాగాయత్రిదేవి ఆది దంపతులకు ప్రత్యేక పూజలు చేసి కల్యాణాన్ని వీక్షించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మురళీనాయక్ మాట్లాడుతూ... ఆలయ అభివృద్ధికి తనవంతు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.

నేడు కురవి జాతరపై సమీక్ష

కురవి, ఫిబ్రవరి 26 : కురవి మహాశివరాత్రి జాతర(మార్చి 7 నుంచి 22 వరకు)ను పురస్కరించుకుని మంగళవారం సమీక్షా సమావేశం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈవో సత్యనారాయణ తెలిపారు. ప్రభుత్వ విప్, డోర్నకల్ ఎమ్మెల్యే జాటోతు రాంచంద్రునాయక్ హాజరై అన్ని శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు నిర్వహించే ఈ సమీక్షకు అధికారులు హాజరు కావాలని కోరారు.

ఈకేవైసీ గడువు మూడు రోజులే

మరిపెడ, ఫిబ్రవరి 26 : రేషన్ లబ్ధిదారులకు ఈకేవైసీకి గడువు మూడు రోజులే ఉన్నందున రేషన్ డీలర్ల వద్దకు వెళ్లి నమోదు చేసుకోవాలని తహసీల్దార్ సైదులు తెలిపారు. స్థానిక విలేఖరులతో సోమవారం ఆయన మాట్లాడారు. ఫిబ్రవరి 29 వరకే ఈకేవైసీకి ప్రభుత్వం గడువు ఇచ్చిందన్నారు. జనవరి 31 వరకు ఉండగా మరో నెల రోజులు పొడిగించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటి వరకు వివిధ గ్రామాల్లో ఈకేవైసీ నమోదు 80 శాతానికి పైగా పూర్తి చేశామన్నారు. ఆయన వెంట ఆర్‌ఐ నందా, రెవెన్యూ సిబ్బంది ఉన్నారు.

ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్ నియామకం పట్ల హర్షం

మహబూబాబాద్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్‌గా శ్రీనివాస్‌రెడ్డి నియామకం పట్ల తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు సమాఖ్య (టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) జిల్లా అధ్యక్షుడు మట్టూరి నాగేశ్వర్‌రావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మహబూబాబాద్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన సంఘ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... నూతనంగా నియాకమైన ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో జర్నలిస్టులకు మేలు జరగనుందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో అమర్‌నాథ్, ఉపేందర్, కృష్ణారెడ్డి, గణేష్, యాకయ్య పాల్గొన్నారు.

పోరాటాలతోనే సమస్యల పరిష్కారం

తొర్రూరు, ఫిబ్రవరి 26 : విద్యార్థులు నిరంతరం చదువుతో పాటు విద్యా రంగంలో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు పోరాటంలో ముందుండాలని ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి డి.కిరణ్, యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మురళీకృష్ణ అన్నారు. తొర్రూరు డివిజన్ కేంద్రంలో ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ విద్యార్థి సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం నిర్వహించిన జిల్లా మహాసభలకు వారు హాజరై మాట్లాడారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం విద్యను కాషాయీకరణ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుందని, దానిలో భాగంగానే నూతన విద్యా విధానాన్ని రూపొందించిందని విమర్శించారు. దీనివల్ల విద్యార్థులను మూఢ విశ్వాసాల వైపుగా మార్చే విధంగా విద్యా విధానం ఉన్నందున తిప్పికొట్టాలన్నారు. సమావేశంలో ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు మధు, కార్యదర్శి సాయికుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ పనులపై సామాజిక తనిఖీ

డోర్నకల్, ఫిబ్రవరి 26 : డోర్నకల్‌లోని మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో సోమవారం వివిధ గ్రామాలకు చెందిన ఉపాధి హామీ పనులపై డీఆర్‌డీవో ఏపీడీ శాంతకుమారి ఆధ్వర్యంలో సామాజిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా గ్రామాల్లో చేపట్టిన పనుల వివరాలను సభలో చదివి వినిపించారు. కొన్ని గ్రామాల్లో జరిగిన ఉపాధి పనులను అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది నుంచి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. మండలంలోని చిలుక్కొయలపాడు గ్రామంలో ఉపాధి పనులు చేసిన కూలీలు తమకు పోస్టల్ సిబ్బంది డబ్బులు ఇవ్వలేదని ఏపీడీ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. స్పందించిన ఏపీడీ ఫోన్ ద్వారా పోస్టల్ ఉన్నతాధికారులకు కూలీలకు డబ్బులు చెల్లించే విషయంపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, ఏపీవో పార్థసారథి, మధు, విజిలెన్స్ అధికారి యాకూబ్, ఎస్‌ఆర్‌పీ మౌనిక, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఉపాధి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.


ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ఉపాధి హామీ సిబ్బంది నుంచి వివరాలు తెలుసుకుంటున్న డీఆర్‌డీవో ఏపీడీ శాంతకుమారి

విద్యార్థులు పరీక్షలపై భయం వీడాలి

డీఎంహెచ్‌వో అంబరీష


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న డీఎంహెచ్‌వో అంబరీష

పెద్దవంగర, ఫిబ్రవరి 26 : పరీక్షలంటే విద్యార్థులు భయం వీడి ప్రణాళికతో సిద్ధమైతే విజయం సులభమవుతుందని డీఎంహెచ్‌వో అంబరీష అన్నారు. పెద్దవంగర మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం పదో తరగతి పరీక్షల సన్నద్ధతపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్‌వో అంబరీష మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు పరీక్షల సమయంలో ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురికావొద్దన్నారు.ఉపాధ్యాయుల బోధించిన ప్రతీ అంశాన్ని శ్రద్ధగా అర్థం చేసుకుని ఎటువంటి భయాందోళనకు లోను కాకుండా పరీక్షలు రాయాలన్నారు. పదో తరగతి విద్యార్థులు నూరు శాతం ఉత్తీర్ణతకు కృషి చేయాలని సూచించారు. చదవుతోనే బంగారు భవిష్యత్ ఉంటుందన్నారు. విద్యార్థులందరూ బాగా చదివి తల్లిదండ్రులు, గురువులకు మంచిపేరు తీసుకురావాలని కోరారు. తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఏఎంవో చంద్రశేఖర్ ఆజాద్, యూనిట్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాస్, హెచ్‌ఎం బుధరపు శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

శివాలయంలో సీసీ పనులు ప్రారంభం

కేసముద్రం, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని కాట్రపల్లిలో గల కాకతీయుల నాటి పురాతన శివకోటేశ్వరస్వామి ఆలయ ఆవరణలో సీసీ పనులను గ్రామానికి చెందిన రావుల విజయ్‌పాల్‌రెడ్డి సోమవారం ప్రారంభించారు. ఇటీవల నిర్వహించిన బొడ్రాయి ఉత్సవాల సందర్భంగా రూ.75వేల విరాళాన్ని ఈ ఆలయానికి ఆయన ప్రకటించారు. ఈ మేరకు సీసీ పనులను ప్రారంభించారు.

బాధ్యతలు చేపట్టిన ఎంపీడీవో విజయలక్ష్మి

దంతాలపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : దంతాలపల్లి మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారిగా విజయలక్ష్మి సోమవారం బాధ్యతలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఇటీవల బదిలీల్లో భాగంగా కురవి ఎంపీడీవోగా వెళ్లామన్నారు. అక్కడి నుంచి సంబంధిత అధికారులు దంతాలపల్లి ఎంపీడీవోగా బదిలీ చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేశారన్నారు.

నామినేటెడ్ పోస్టు ఇప్పించాలని టీపీసీసీ నేత వినతి

కేసముద్రం, ఫిబ్రవరి 26: రాష్ట్ర స్థాయిలోని నామినేటెడ్ పోస్టుకు అవకాశం కల్పించాలని టీపీసీసీ సభ్యుడు గుగులోత్ దస్రూనాయక్ కాంగ్రెస్ నేతలను కోరారు. హైదరాబాద్‌లో సోమవారం ఏఐసీసీ కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఇన్‌చార్జి దీపాదాస్ మున్షీ, ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, ఇన్‌చార్జి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డిలను కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దస్రూనాయక్ మాట్లాడుతూ 30 ఏళ్లుగా పార్టీలో పని చేస్తున్నానని తెలిపారు. గిరిజన సహకార సంస్థ(జీసీసీ), షెడ్యూల్డ్ తెగల ఆర్థిక సహకార సంస్థ(ట్రైకార్), కేసముద్రం మార్కెట్ ఛైర్మన్లలో ఏదో ఒక అవకాశం కల్పించాలని దస్రూనాయక్ కోరారు.

రక్త దానంతో ప్రాణదాతలుగా నిలవాలి


రక్తదానం చేసిన వారికి సర్టిఫికెట్‌లు అందజేస్తున్న సంస్థ ప్రతినిధులు

తొర్రూరు, ఫిబ్రవరి 26 : ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానం చేసి మరొకరికి ప్రాణ దాతలుగా నిలవాలని జడ్పీటీసీ మంగళపల్లి శ్రీనివాస్, సీఐ సంజీవ్ అన్నారు. తొర్రూరులోని చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ భవనంలో సోమవారం మేమున్నాం స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పత్తి వెంకన్న ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత రక్తదాన శిబిరానికి వారు హాజరై మాట్లాడారు. రక్తదానం చేయడం వల్ల ఎంతో మంది ప్రాణాపాయంలో ఉన్న వారికి ప్రాణదాతలు అవుతారని, మానవ సేవే మాధవ సేవ అని అన్నారు. పది మందికి సేవ చేస్తే మేలు కలుగుతుందని తెలిపారు. స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ హనుమకొండ వారు సంయుక్తంగా పాల్గొని 140 యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించారు. రక్తదానం చేసిన వారికి సర్టిఫికెట్‌లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సీఐ సంజీవ, ఎస్సై జగదీష్, ఎంపీపీ అంజయ్య వైద్యులు రాజేందర్ రెడ్డి, యాద రిరెడ్డి, ఉపేందర్, కిరణ్‌కుమార్, గజానంద్, సమ్మయ్య, వెంకన్న, వెంకటేష్, ముత్తయ్య పాల్గొన్నారు.

నకిలీ వరి విత్తనాలు అంటగట్టాడని రైతుల ధర్నా

వ్యాపారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్


షాపు వద్ద రోడ్డుపై ఆందోళన చేస్తున్న బాబునాయక్ తండా రైతులు

మహబూబాబాద్ అగ్రికల్చర్, ఫిబ్రవరి 26 : నకిలీ వరి విత్తనాలు అంటగట్టిన వ్యాపారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ మహబూబాబాద్ సమీపంలోని బాబునాయక్ తండాకు చెందిన రైతులు సోమవారం పట్టణంలోని ఓ షాపు ఎదుట రోడ్డుపై బైఠాయించి ధర్నా చేపట్టారు. రైతులు ముందుగా గుంపులుగా ఆ షాపు వద్దకు చేరుకుని వ్యాపారులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. అనంతరం రోడ్డుపై చేరి ధర్నాకు దిగారు. దీంతో ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. ఈ సందర్భంగా రైతులు రాందాస్, నరేష్, భూక్య బాసు మాట్లాడుతూ... పది మంది రైతులు కలిసి ఓ షాపులో ఆర్‌ఎన్‌ఆర్ వరి విత్తనాలు కొనుగోలు చేసి 30 ఎకరాల్లో సాగు చేశామన్నారు. 120 రోజులకు పొట్ట దశకు వచ్చి కంకులు రావాల్సి ఉండగా 50 రోజులకే కంకులు వచ్చి రాలిపోతున్నాయని ఆరోపించారు. నకిలీ విత్తనాల వల్లే ఇలా జరిగిందని, ఎకరానికి రూ.60వేల వరకు ఖర్చు చేశామని రైతులు తెలిపారు. పంట నష్టపోయినందుకు ఎకరానికి రూ.లక్ష నష్ట పరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న టౌన్ ఎస్సై అరుణ సిబ్బందితో చేరుకుని వరి విత్తనాలు కొనుగోలు చేసినట్లుగా బిల్లులు, ఏమైనా ఆధారాలు ఉంటే పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలని చెప్పి అక్కడ్నుంచి రైతులను తొలగించారు. అనంతరం రైతులు టౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలివెళ్లారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంగోతు కిషన్, బాలునాయక్, శ్రీను, భూక్య ఈరా పాల్గొన్నారు.

వరి పంటను పరిశీలించిన వ్యవసాయాధికారి

బాబునాయక్ తండా రైతుల నుంచి ఫిర్యాదు అందుకున్న మండల వ్యవసాయాధికారి తిరుపతిరెడ్డి వరి పొలాలను పరిశీలించారు. ఈ విషయంపై ఉన్నతాధికారులకు తెలిపి కంకులు పరిశీలన జరిపేందుకు శాస్త్రవేత్తలకు శాంపిల్స్ పంపించి రైతులకు న్యాయం చేస్తామన్నారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో పూరిల్లు దగ్ధం

కొత్తగూడ, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని బక్కచింతలపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం అర్ధరాత్రి ఓ పూరింట్లో షార్ట్ సర్క్యూట్ జరగడంతో పూర్తిగా దగ్ధమైంది. గ్రామస్తులు తెలిపిన ప్రకారం... తేజావత్ ఈర్యా ఈరమ్మ దంపతులు ఇంట్లో నిద్రిస్తుండగా విద్యుత్ వైర్ల నుంచి మంటలు లేచి ఇంటికి అంటుకున్నాయి. భయాందోళనకు గురైన కుటుంబసభ్యులు బయటికి పరుగులు తీశారు. ఇల్లు పూర్తిగా దగ్ధం కావడంతో రూ.4లక్షలు నష్టం వాటిల్లినట్లు బాధితులు తెలిపారు.

నీటిపారుదల శాఖ కార్యాలయం ఎదుట ఆందోళన

మహబూబాబాద్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26 : మహబూబాబాద్ పట్టణంలో పేద ముస్లింల వివాహాల కోసం ఉచితంగా ఇచ్చేందుకు నిర్మించనున్న షాదీఖానా(ఫంక్షన్ హాల్)కు ఎన్‌వోసీ ఇవ్వకుండా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న నీటి పారుదల శాఖ అధికారి తీరును నిరసిస్తూ స్థానిక ఇరిగేషన్ శాఖ డీఈ కార్యాలయం ఎదుట సోమవారం తెలంగాణ ముస్లిం జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ముస్లిం జేఏసీ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ అహ్మద్‌ఖాన్ మాట్లాడుతూ... షాదీఖానాకు ఎన్‌వోసీ ఇవ్వకుండా 18 నెలలుగా నీటి పారుదల శాఖ అధికారి ఆలస్యం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. నిజాం చెరువుకు ఎఫ్‌టీఎల్ హద్దులు కేటాయించాలని ఉన్నతాధికారులు ఆదేశించినా అతీగతి లేదని వాపోయారు. ముస్లింల భూమి సర్వే నెంబరు 669కి ఎఫ్‌టీఎల్ హద్దులు పెట్టి షాదీఖానా నిర్మాణానికి ఎన్‌వోసీ ఇవ్వాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జహీరుద్దీన్, అలీం, జియా, రవూఫ్, సలీం, అజీజ్ ఫిరోజ్ పాల్గొన్నారు.

అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ అందించాలి

మహబూబాబాద్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : వినియోగదారులకు అంతరాయం లేకుండా నిరంతరం నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను అందించాలని మహబూబాబాద్ డీఈ విజయ్ అన్నారు. మహబూబాబాద్‌లో విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో సోమవారం సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. లైన్, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ల మరమ్మతులు చేపట్టే ముందు వినియోగదారులకు, అధికారులకు ముందస్తు సమాచారం అందించాలన్నారు. త్వరలో జరబోయే ఇంటర్మీడియట్, పదవ తరగతి వార్షిక పరీక్షల దృష్ట్యా సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలన్నారు.సమావేశంలో ఏఏవో రమేష్, ఏఈలు సంగీత, నవ్యశ్రీ, భోజ్యానాయక్ పాల్గొన్నారు.

- గూడూరు : విద్యుత్ వినియోగదారులకు అంతరాయం లేకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను సరఫరా చేయాలని మహబూబాబాద్ ఎన్పీడీసీఎల్ డివిజనల్ ఇంజనీర్ విజయ్ సూచించారు. గూడూరు మండల కేంద్రంలో కొత్తగూడ, గంగారం, గూడూరు మండలాల విద్యుత్ అధికారులతో సోమవారం డీఈ విజయ్ సమీక్షించారు. అంతరాయం లేకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను సరఫరా చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గృహలక్ష్మి పథకాన్ని ప్రజలందరికి చేరేలా చూడాలన్నారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేది లేదన్నారు. సమావేశంలో ఏడీఈ కవిత, ప్రణయ్, ఏఈలు పాల్గొన్నారు.
- కురవి : కురవిలో సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని కురవి, సీరోలు, డోర్నకల్, గార్ల, కొత్తపేట విద్యుత్ సిబ్బందితో విద్యుత్ శాఖ సబ్ డివిజనల్ ఇంజనీర్ విజయ్ సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. ఏడీఈ జయప్రకాష్‌నారాయణ అధ్యక్షతన జరిగి సమావేశంలో ఆయా మండలాల ఇంజనీర్లు మహేందర్‌రావు, సుమన్, శారద పాల్గొన్నారు.

సీపీఎస్‌ను రద్దు చేయాలి

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా రిజిస్ట్రార్ హరికోట్ల రవి



సువర్ణ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం చేస్తున్న సీపీఎస్ ఉద్యోగులు

కొత్తగూడ, ఫిబ్రవరి 26 : ఉద్యోగులు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే సీపీఎస్‌ను రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా రిజిస్ట్రార్ హరికోట్ల రవి డిమాండ్ చేశారు. కొత్తగూడలో ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన సిద్దబోయిన సువర్ణ కుటుంబాన్ని సోమవారం రవి పరామర్శించి రూ.లక్ష ఆర్థిక సహాయం చేశారు. అనంతరం టీఎస్ సీపీఎస్‌ఈయూ సంఘం అధ్వర్యంలో మండల అధ్యక్షుడు వాసం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సంస్మరణ సభలో హరికోట్ల రవి మాట్లాడుతూ సీపీఎస్ రద్దు కోసం చేసే పోరాటంలో తన మద్దతు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సువర్ణ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం చేసి అండగా నిలిచిన సీపీఎస్ ఉద్యోగులను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో టీఎస్ సీపీఎస్‌ఈయూ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు పూసపాటి నాగమణి, ప్రధాన కార్యదర్శి గోపు లక్ష్మీకాంత్, సభ్యులు రవిచంద్ర, శ్రీకాంత్ నాయక్, రమేష్, రఫీ, రవీందర్, కొత్తగూడ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సువర్ణపాక కృష్ణ, గంగారం మండల అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు భద్రులాల్, ముడిగ సుధాకర్, మానుకోట మండల అధ్యక్షుడు వీరన్న, లక్ష్మణ్ దొర, లక్ష్మణ్, సూర్యనారాయణ, రాజేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రెషర్ కుక్కర్ పేలి వంటమనిషికి గాయాలు

చిన్నగూడూరు, ఫిబ్రవరి 26 : మండల కేంద్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాల వసతి గృహంలో సోమవారం భారీ శబ్ధంతో ప్రెషర్ కుక్కర్ పేలి వంట పనిచేసే వర్కర్ స్వప్న తలకు గాయమైంది. దీంతో పాటు వేడి సాంబర్ పడి బొబ్బలు రావడంతో అక్కడ ఉన్న విద్యార్థినులు ప్రథమ చికిత్స అందించారు. సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న ఎస్సై ఝాన్సీ గాయపడ్డ మహిళను అంబులెన్స్‌లో మహబూబాబాద్ ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడికి..

కొత్తగూడ, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని కిష్టాపురం క్రాస్ రోడ్డు వద్ద సోమవారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ యువకుడికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. వివరాల్లోకి వెళితే... జిల్లాలోని గంగారం మండలం మహదేవునిగూడెం గ్రామానికి చెందిన మేడ సమ్మయ్య, కుమారుడు మేడ సారంగపాణి నర్సంపేటకు వెళ్లారు. పని ముగించుకుని తిరిగి స్వగ్రామానికి వెళ్తుండగా కొత్తగూడ మండలం కిష్టాపురం క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ద్విచక్ర వాహనం అదుపు తప్పి కింద పడిపోయాడు. సారంగపాణికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. స్థానికులు గమనించి 108కు సమాచారం ఇవ్వగా చేరుకుని ఆస్పత్రికి తరలించారు.

వీధి కుక్కల దాడిలో గొర్రెల మృత్యువాత


కొట్టంలో మృతి చెందిన గొర్రెలు

దంతాలపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: వీధి కుక్కల దాడిలో 17 గొర్రెలు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాయి. ఈ సంఘటన దంతాలపల్లి మండలంలోని బొడ్లాడలో చోటు చేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన గౌరు యాకయ్య రోజులాగే తన గొర్రెలను ఆదివారం సాయంత్రం సమయంలో ఇంటి శివారులోని కొట్టంలో కట్టేసి ఇంటికి వెళ్లాడు. అర్ధరాత్రి సమయంలో కొట్టంలోని గొర్రెల మందలో వీధి కుక్కల గుంపు చొరబడి దాడి చేశాయి. అందులో 17 గొర్రెలు మృతి చెందాయి. తెల్లవారుజామున కొట్టం వద్దకు వచ్చిన యాకయ్య ఎక్కడికక్కడే పడి ఉన్న గొర్రెలను చూసి కంగుతిన్నాడు. జీవనాధారం లేకుండా గొర్రెలు మృతి చెందాయని కంటతడి పెట్టాడు. సంఘటనా స్థలాన్ని గిర్దావర్ నజీముద్దీన్ పరిశీలించి నివేదికను జిల్లా అధికారులకు అందజేస్తామన్నారు. సుమారు రూ.1.35 లక్షల నష్టం వాటిల్లినట్లు బాధితుడు పేర్కొన్నారు.

చింతలగట్టులో స్వచ్ఛ జాతర

పరిసరాలను శుభ్రం చేసిన నిర్వాహకులు


జాతర ప్రాంగణాన్ని శుభ్రం చేస్తున్న నిర్వాహకులు

గూడూరు, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని చింతలగట్టు వట్టివాగు సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర ప్రాంగణంలో సోమవారం జాతర కమిటీ, పూజారుల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛ జాతర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. జాతర సమయంలో వినియోగించిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తొలగించారు. గత నెల రోజులుగా జాతరలో పేరుకుపోయిన చెత్తాచెదారం తొలగించి పరిసరాలను శుభ్రం చేశారు. దీంతో సమ్మక్క-సారలమ్మ గద్దెల ప్రాంగణం, పరిసరాలు అందంగా కనిపించాయి. కార్యక్రమంలో పూజారుల కమిటీ అధ్యక్షుడు దారం సిద్దు, జాతర కమిటీ అధ్యక్షుడు పెనక నాగయ్య, జాతర, పూజారుల కమిటీల నిర్వాహకులు కారం లక్ష్మయ్య, వాసం భద్రయ్య, ఈసం సహదేవులు, తాటి సుధాకర్, సనుప వీరస్వామి, పూనెం జనార్దన్, దారం నరేష్, సిద్దబోయిన పోతయ్య, వాసం రమేష్, కొట్టెం వజ్జయ్య, దారం సాంబరాజు, పూనెం అశోక్, ఈసం భద్రమ్మ, బిజ్జ బుచ్చమ్మ, దారం రాము, చాపల రత్నా, చుంచా భద్రమ్మ, బూర్క సుగుణ, ఈసం విజయలక్ష్మి, దారం విమల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డబుల్ ఇళ్ల తీర్మానాన్ని రద్దు చేయాలి

చిన్నగూడూరు, ఫిబ్రవరి 26 : చిన్నగూడూరు గ్రామానికి మంజూరైన 100 డబుల్ ఇళ్లకు ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం గ్రామ సభలో తీర్మానం చేయకుండా కొంత మంది బీఆర్‌ఎస్ లీడర్లు, గత సర్పంచ్, గ్రామ అధికారులు చేసిన రహస్య తీర్మానాన్ని రద్దు చేయాలని సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో గ్రామస్థులు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామపంచాయతీలో ఉండాల్సిన తీర్మానం ప్రైవేట్ వ్యక్తుల చేతుల్లో ఎందుకు ఉందని ప్రశ్నించారు. మంగళవారం ఉదయం తీర్మానం అందుబాటులో ఉంచుతామని అధికారులు తెలపడంతో నిరసన విరమించారు. అనంతరం డబుల్ ఇళ్లు నిరు పేదలకు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎంపీడీవో రామారావుకు వినతిపత్రం అందచేశారు. ఆదాం, శ్రీనివాస్, సత్యనారాయణ, వెంకన్న, జహీంగీర్ పాషా పాల్గొన్నారు.